

Thomas Scheskat

Opfererfahrung und Transformation in der Beratung und Therapie mit Männern

(Beitrag für Buchprojekt: „Männer als Opfer – Grundlagen der Männerberatung“, Hrg: Hans-Joachim Lenz, Juventa-Verlag, Weinheim 1999)

Vorgedanken

Mannsein und Opfersein erscheinen als ein Widerspruch in sich. Dieser Satz ist mittlerweile oft zu lesen. Entlang traditioneller Rollenvorstellungen bedeutet Mannsein Aktivität, Kontrolle, Durchsetzungsfähigkeit. Hingegen ist Opfer zu sein von Gewalttaten, Grenzverletzungen oder Herrschaftsverhältnissen im Bild des starken, bzw. „ganzen“ Mannes eigentlich nicht vorgesehen. Einen „ganzen Mann“ im Sinne von *ganzheitlich* bedeutet dies aber gerade nicht. Denn die Erfahrung des Opferseins gehört zu jedem Männerleben. Ohne Anerkennung dessen ist ein Mann eher ein halber Mann. Hilflosigkeit, d.h. ohne Aussicht auf Fremd- oder Selbsthilfe zu sein, wenn man Hilfe braucht, wenn die eigene Macht am Ende ist, ist sicher ein Kennzeichen von Opfersein. Es bedeutet Machtlosigkeit, also Ohnmacht. Leicht lassen sich weitere Begriffe dazu assoziieren, die dem männlichen Wunsch nach Kontrolle entgegenstehen: Kleingemachtwerden, Niederlage, Erniedrigung, Demütigung, Kastration, Impotenz. Dementsprechend hoch ist die Hürde für Männer, sich jemandem mit ihren Opfererfahrungen anzuvertrauen oder gar damit Hilfe zu suchen. Nicht (mehr) handeln zu können, löst tiefe Scham aus, es gerät leicht zur Schande für den Mann.

Diese Thematik der Spannung zwischen Überlegenheitswünschen und Ohnmacht ist wesentlich älter als der Rollendiskurs, der durch die Männlichkeitskritik des Feminismus eingeleitet worden ist. Es ist im Kern schon Thema der neutestamentlichen Christusgeschichte. Man muß nicht christlich oder anders gläubig sein, um aus dieser und aus anderen Geschichten religiöser Traditionen (Buddha, Mohammed) Impulse für den transformativen Umgang mit Opfererfahrung ziehen zu können. Denn sie zeigen, daß es schon seit Jahrtausenden immer wieder eine geistige Frage war, wie der kriegerischen Eitelkeit von Männern ein anderes Bild von Männlichkeit entgegengesetzt werden kann, das Verständnis und Nachgiebigkeit einschließt. Und dies in einer Welt voller realer Gewalt. Vor allem in der Geschichte des Gewaltopfers Jesus von Nazareth geht es bereits um Visionen der Transformation von Opfererfahrung. Richard Rohr (1986, 1990, 1993) hat hierzu vieles aus der Jesusgeschichte neuzeitlich neu gedacht und für die Arbeit mit Männern aufbereitet. So kann sie auch für nicht kirchlich oder sonst religiös gebundene Menschen und MännerarbeiterInnen interessant sein, wenn sie sich mit der Verarbeitung männlicher Opfererfahrung beschäftigen.

Männer werden auf verschiedenen Ebenen Opfer. In der Gesamtschau könnte man meinen, sie seien Opfer der von Ihnen selbstgeschaffenen Verhältnisse. Schließlich gelten Männer ja – durchaus immer noch in vielen Köpfen - als die Gestalter der Welt, in denen Frauen nur eine häusliche Nebenrolle spielen. Männer stellen selbst einen Anteil von über 60% an den Opfern von Gewalt durch Männer. Sie opfern sich selbst und gegenseitig tagaus tagein in ihren Arbeitsabläufen und Hierarchien, was ihnen auch hier einen satten 2/3 bis ¾ Anteil bei typischen Stresserkrankungen einbringt (Eickenberg, Hurrelmann und Klotz 1998). Sie werden auch Opfer ihrer eigenen Mythen von sexueller Potenz, so daß sie davor massenweise nur noch mit verschiedenen Formen der Impotenz versagen können. Sie lassen ihre Söhne ohne genügend sinnlichen Kontakt mit ihnen als Väter aufwachsen, so wie sie selbst ohne genügend Vaterwärme groß wurden. Folgen davon sind Identitätsunsicherheiten, Kontakt- und Konfliktunfähigkeit, Rückzug in Kommunikationsarmut. Diese Formen der "Opferung" eigener Lebendigkeit und der anderer wurzelt in der tiefen Sehnsucht nach Anerkennung und Bestätigung des eigenen Selbstwertes als Mann. Die "Gralssuche" danach fällt um so steiniger und vergeblicher aus, je mehr und einseitiger die

zu erfüllende Männlichkeitsnorm auf Leistung, Überlegenheit und Kontrolle aufgebaut ist. Letztlich aber geht es um die Sehnsucht nach Geliebtsein für das, was man ist – noch vor aller Leistung.

Da überlegene Stärke als Erfüllung von Männlichkeit nur ein Mythos ist, erleben so gut wie alle Männer tatsächlich ständig Momente der Ohnmacht, der Schwäche, der Niederlage. Allein die Gliederung der klassisch männlichen Lebenswelt in Machthierarchien beschert der Mehrheit aller Männer wahrscheinlich tägliche Unterwerfungserfahrungen unter die Übermacht vor allem anderer Männer. Aber auch gegenüber Frauen erleben sich Männer immer wieder als unterlegen. Einerseits besetzen Frauen zunehmend Machtpositionen in der Arbeitswelt, andererseits sind sie klassischerweise die Autoritäten im Bereich von Familie und Emotionalität in Beziehungen. In diesem Feld sind Männer noch nicht im selben Maße engagiert gleichzuziehen, wie es Frauen in der Arbeitswelt tun. Dies alles trägt dazu bei, daß wir Männer täglich unsere Dosis an Demütigung und Scham tanken und sie in unser inneres "Endlager" unbesprechbarer Gefühle füllen. Hieraus speist sich die Dynamik, aus der heraus Männer auch zu Tätern werden. „Im Modus“ des Nichtfühlens stehen Männer tendenziell unter Druck, ihre Opfererfahrungen dadurch zu kompensieren, daß sie diese weitergeben – eben andere zu Opfern zu machen. Aus der Perspektive des Überlegenheitsanspruchs heraus mag es tröstlich erscheinen, in der Hierarchie des Zufügens und Erleidens noch jemanden unter sich zu wissen.

Individuelle Opferbetroffenheit

Vor dem Hintergrund kollektiver männlicher Opfer- und Täterrealität spielen sich die individuellen Opfergeschichten von Männern ab, die sie trotz aller Barrieren in Beratung und Therapie führen oder die sie dort erst als solche erkennen. Im folgenden schreibe ich über Erfahrungen unserer Männerarbeit in Göttingen. Hier kommt das Opfersein im engeren Sinne ins Spiel, das Opfersein ganz konkreter Übergriffe und Gewalthandlungen. In Beratung und Therapie bringen Männer vor allem Erfahrungen aus ihrer Kindheit und Jugend ein wie Mißhandlungen und sexuellen Mißbrauch. Aktuelle Betroffenheiten als Erwachsene sind auffällig selten Thema. Die Aufarbeitung von Kindheitserfahrungen hat gesellschaftlich sicher eine gewisse Anerkennung durch die lange Tradition der Psychoanalyse, selbst wenn Psychotherapie insgesamt noch eher anrühlich ist als "Seelenklempnerei". Aber es wirft nicht so viele schamvolle Hemmnis auf, sich als Kind in Ohnmachtssituationen zu beschreiben, als wenn man sich als Erwachsener nicht zu wehren weiß.

In der konkreten Arbeit mit Männern ist es nun für uns wichtig, die individuelle Erlebnisperspektive jedes Mannes mitzuvollziehen und das "doppelte Leiden" ernstzunehmen. Dieses besteht sozusagen im Männlichkeitsraster des Einsteckens und Wegsteckens. Erst trifft die Verletzung - den Schmerz hat man gelernt einzustecken, dann greift das Gebot des Zähne- und "Arschbackenzusammenkneifens" – der Schmerz muß weggesteckt werden. Um durch diese Sperrzone des Selbstempfindens hindurchzukommen, muß so etwas wie das Recht am eigenen Schmerz etabliert und gesichert werden. In dieser Thematik finden sich viele Männer in einem verwickelten Spiel wieder. Einerseits haben sie die Klagen und Vorwürfe von Frauenseite verstanden, wie sie durch den Feminismus der letzten 30 Jahre auf sie eingepresselt sind und darin war auch immer die Forderung enthalten, daß sie ihre weichen Seiten entdecken und ihre Schwächen und Schmerzen nicht mehr verleugnen mögen. Doch andererseits sollten sie jetzt bloß nicht männerseits ins Jammern darüber verfallen, wie schlecht es doch einem auch als Mann gehe. Der Opferstatus wurde von Frauenseite entschieden besetzt und verteidigt. Nun war das Tabu des Wehklagens ein doppeltes geworden: das alte Gebot "Indianer kennen keinen Schmerz" und das neue "Privilegierte haben nicht zu jammern"; beides angereichert durch die paradoxe Forderung, offener zu werden. Es hat lange für uns Männer gebraucht, in diesem Engpaß einen Durchgang zu finden. Antworten darauf waren unter anderem die Schaffung von männerspezifischen Beratungs-, Therapie- und Selbsterfahrungsangeboten und das Entwickeln einer neuen Anschauung von Erwachsensein als Mann. Dabei ist vor allem das Erkennen von jungenhaft kindlicher Fixierung und Abhängigkeit im Bezug auf Frauen in mütterlichen Rollen von Bedeutung. Dahinter wirkt nicht zuletzt auch eine Suche nach der

Anerkennung als Mann, die sich nicht in erster Linie über Frauen erfüllen kann. Hier gibt es fehlende Bindungserfahrungen mit Vätern, bzw. Vaterfiguren und überhaupt mit Männern aufzuarbeiten. Darüber hinaus bedeutet Erwachsensein generell, Selbstverantwortung für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu entwickeln, sie also nicht an Frauen zu „delegieren“.

Körperorientierte Arbeit

In unserer Göttinger Praxis der Männerarbeit arbeiten wir stark körperorientiert. Dies kann in der Einzeltherapie, -beratung, bzw. Coaching oder aber in Therapie-, bzw. Selbsterfahrungsgruppen geschehen. Die aktive Einbeziehung der körperlichen Energieebene schafft direkte Zugänge zu Transformationsmöglichkeiten sowohl auf einer pragmatischen wie auf einer spirituellen Ebene.

Dem zugrunde liegen Anschauungen und Methoden aus dem Bereich der Körperpsychotherapie und weiterer- auch östlicher - Traditionen der Körper-Seele-Schulung. Wie ich an anderer Stelle eingehender beschrieben habe (Scheskat 1994, 1996), sind dabei folgende Grundprinzipien elementar: körperliche und seelische Prozesse sind ineinander verwoben, ja können sogar als gegenseitige Entsprechungen auf materiell-energetischer und andererseits psychisch-geistiger Ebene gesehen werden. Was die Seele weiß, weiß auch der Körper und umgekehrt. Die Seele *verkörpert* sich im *Leib*, wie der *beseelte Körper* auch genannt wird. So können entlang von innen fühlbaren und von außen beobachtbaren Körpervorgängen Zugänge zu psychischen Vorgängen und gewissermaßen tieferen Wahrheiten der Persönlichkeit gefunden werden. Der gesamte Körperausdruck, also Haltung, Mimik, Stimme, Blick, Gang, Muskeltonus, Hautzustand u.a. "spricht" sozusagen aus, was und wer ein Mensch ist. Dynamiken im Körper sind mit Dynamiken der Seele verbunden, wie im tiefen oder flachen Atem, durch warmes oder kaltes Empfinden, mittels Angespanntheit oder Entspanntheit. Schutzhaltungen der Seele etwa spiegeln sich in Schutzhaltungen des Körpers – in der Arbeit mit Opferbetroffenheit besonders wichtig. Neue Einstellungen und Haltungen zu Lebensfragen können mittels Experimenten mit Körperstellungen, d.h. z.B. Arten des Standes und des Bodenkontaktes erforscht und vorbereitet werden. Eine besondere Aufmerksamkeit schenkt der Körpertherapeut dem sogenannten Energieprozess im Klienten, aber auch im Kontakt zwischen dem Klienten und anderen. Damit ist gemeint, welche energetische Ladung sich jeweils in Handlungen, Haltungen oder Mitteilungen ausdrückt. Agiert, bzw. reagiert jemand heftig – eben stark geladen – oder eher zögerlich bis schlapp – was eine "Unterladung" bedeuten kann? Dabei muß dann unterschieden werden, ob es sich um eine Charaktereigenschaft handelt, die in erster Linie respektiert werden muß oder ob es sich um eine veränderbare Energiesteuerung handelt, bezüglich welcher der Klient eine bessere Selbstregulation für sich erreichen kann. Vielleicht wird dieser Gedanke deutlicher anhand der Unterscheidung zwischen aktiven und passiv-rezeptiven Aspekten im Umgang mit Aggression. Einerseits ist mit Behutsamkeit und Einfühlung an den Verletzungen durch Aggressionen anderer zu arbeiten, andererseits ist die eigene "gesunde" Aggression als Kraft zum Selbstschutz und zur Selbstbehauptung zu stärken, bzw. in Unterscheidung zum gewalttätigen Agieren zu entwickeln.

Ein pragmatischer Strang bei der Arbeit mit Opfererfahrungen ist die Wandlung der Passivität des Opferstatus hin zur Aktivität des Nicht(mehr)opferseins. Geradezu klassisch kann dabei die Arbeit mit Schlagübungen¹ zum Aggressionserleben genannt werden, bei der sich Opfererfahrungen aus dem Unbewußten reaktualisieren können. Dies geschieht mit einfachen technischen Mitteln, z.B. mit Holzstäben auf Schaumstoffklötze oder mit Stücken von dicken Gartenschläuchen auf alte Telefonbücher, die dabei dann "richtig kaputtgehen". Bei diesem Zugang wird sozusagen das aktive Erlebensprinzip dem der Innenschau (als Tor zu seelischem Schmerz) vorangestellt. Dieser aktive Strang steht speziell bei Männern nicht selten am Anfang ihrer bewußten Auseinandersetzung mit Opfererfahrungen, weil sie durch das aktive Handlungsprinzip ermuntert werden, sich der Erinnerung an Ohnmachtserleben auszusetzen.

¹ Diese Übungsformen sind wesentlich aus der Schule der Bioenergetik (nach Alexander Lowen) inspiriert.

Aktiv-offensiver Zugang zum Opfererleben

Eine Beispielszene: Die Übungsanleitung lautet, mit besagtem Gummischlauch auf das am Boden liegende Telefonbuch zu schlagen, so daß es zerfetzt wird. Der Klient zögert, weil er keinen eigenen Impuls dazu spürt, er sei "ja gar nicht wütend". Das macht nichts, lautet die Antwort des Anleiters, es soll einfach einmal ein reines Benutzen von Schlagenergie sein, um zu schauen, was passiert – ein offenes Experiment. Er läßt sich darauf ein und beginnt zunächst verhalten und mit angehaltenem Atem. Nachdem er der Anregung gefolgt ist, doch tiefer zu atmen und auch Stimmlaute zuzulassen, die sich aus der Aktion heraus spontan bilden, kommt er mehr in Schwung, d.h. er schlägt schneller und kräftiger. Ab einer bestimmten Schwelle ist auch bei den Beobachtern in der Gruppe ringsum spürbar, daß Emotionen ins Spiel kommen. Der Schlagende nimmt nun auch Worte hinzu: "Mist!", "Ich hab's satt!", "Ich will nicht mehr!". Diese Worte kommen spontan aus ihm heraus ohne daß er darüber nachdenkt. Schließlich steigert er noch einmal, die vorher eher gepreßten Worte werden zum Schreien: "Nein! Nein! Nein!" und dann kommen die Tränen, er bricht das Schlagen ab, läßt sich auf den Boden sinken und überläßt sich tiefem Schluchzen. Jemand aus der Gruppe setzt sich hinter ihn, so daß er sich anlehnen kann. Nach einer Weile spricht er dann über die Bilder und Gefühle seiner Erinnerung, die beim Schlagen hochgekommen sind. Nun ist es ihm wieder frisch gegenwärtig wie er als Kind gedemütigt und geschlagen wurde. Gleichzeitig ist ihm schmerzlich bewußt, wie wenig er davon in seinem Leben wirklich mitteilen konnte. Meist fühlte er dazu *sprachlos* oder er sprach gelegentlich *gefühllos* darüber. Eine Verbindung zwischen Gefühl und Worten war ihm so noch nicht zugänglich gewesen.

Er betont dann, daß ihm das Schlagen eigentlich zuwider sei und er gar nicht wisse, warum er es überhaupt gemacht habe. Darauf bekommt er aus der Gruppe die Rückmeldung, er habe aber sehr engagiert gewirkt und es schien ihm phasenweise sogar Spaß zu machen. Der Klient reagiert halb schockiert, aber auch halb amüsiert und ertappt. Er nimmt die Anregung auf, doch noch einmal in eine Schlagsequenz zu gehen. Diesmal konzentriert er sich auf den Aspekt der Lust am aktiven Ausdruck seiner Aggression und sucht bewußt Sätze, die er dazu ruft oder vielmehr brüllt: "Ich lasse mir nichts mehr gefallen!", (Zu einem imaginären Gegenüber:) "Laß Deine Finger von mir!", "Schluß mit dem ewigen Einstecken!" In dieser verkürzten typisierten Beschreibung sind unterschiedliche Verläufe solcher Übungen mit Männern eingegangen, die sich aber in einer zentralen Dynamik ähneln. Durch die geschützte Experimentalsituation wird ermöglicht, gewohnte Schutzhaltungen zu verlassen, die bei Menschen mit Opfererfahrungen oft in einer Zurücknahme ihres aggressiven Potentials besteht. Typischerweise ist dann von ihnen zu hören, daß eine große Hemmung und Abscheu besteht, so zu agieren, wie es an die mißhandelnde Person von früher erinnert (der betrunkene Vater, der auch die Mutter verprügelte; der sadistische Bruder; die überforderte Mutter; die gemeine Clique gegen den ewigen Außenseiter u.a.m.). Dahinter kann sich die Angst verbergen, am Ende selbst so *zu sein*, wie die verabscheute Tatperson. Doch der Energieverlust durch die permanente Unterdrückung von eigenen Handlungsimpulsen, die als "aggressiv" im negativen Sinne erscheinen, ist immens und drückt sich in verschiedenen depressiven Formen aus. In der Übung wird nun eine Erfahrung möglich, die die abgewehrten aggressiven Anteile im eigenen Selbst quasi zurückholt. Es gibt nun einen "Geschmack" davon, wie es sich anfühlt, die verlorene Energie zur Verfügung zu haben. Andererseits ist der Identitätskonflikt bewußt geworden, der durch die Verstrickung mit alten Bildern besteht. Durch weiteres Forschen mit den genannten und weiteren Aggressions-, sowie Kontaktübungen wird später eine Unterscheidung zwischen Gewalt und Aggression leichter. Gewalt wird als An- und Übergriff eingrenzbar, der Würde und Integrität von Körper und Seele verletzt. Aggression läßt sich dagegen als Kraft- und Handlungspotential verstehen, das bewußt konstruktiv oder wehrhaft eingesetzt werden und darüber hinaus sogar die Lust an der Selbstbehauptung beinhalten kann – selbst wenn es eine Zumutung für die soziale Umgebung bedeutet, was autonomes Handeln oft tut. Als Beispiel für das offensive Aufdecken von Opfererfahrungen hätte hier übrigens auch eine Übung mit sexueller Energie dienen können, bei der Erinnerungen an sexuellen Mißbrauch reaktualisiert werden können. Für die Weiterarbeit an solchen reaktualisierten Schmerz- und

Ohnmachtserfahrungen sind natürlich dann passiv-schonungsvolle Vorgehensweisen² sehr wichtig, wie Haltgeben, Berühren und überhaupt Zeit zu geben für Gefühle und die Beschreibung von Erinnerungsbildern.

Passiv-schonungsvoller Zugang

Der Zugang zur Auseinandersetzung mit Opfererfahrung läuft für viele Männer natürlich nicht in erster Linie über eine aktiv-offensive Übung in einem therapeutischen Zusammenhang. Sie sind sich ihres Opfergewordenseins u.U. schon längere Zeit bewußt und suchen nun nach einem Weg, sich damit mitzuteilen. Aus körpertherapeutischer Sicht kann dahinter der Wunsch gesehen werden, sich aus energetischen Umklammerungen in ihrem Körper-Seele-System zu befreien. Hier ist erst einmal wichtig, daß zugehört wird, daß sich alle Regungen im Körper-Seele-System Raum schaffen können. Dazu gehören neben Worten, wie schon beschrieben, auch alle Arten der Bewegung, wie die Art sich hinzusetzen, sich durch Überkreuzen von Armen und Beinen oder durch Abwenden zu schützen, (zu) leise zu sprechen, oder etwa innere Unruhe durch Umhergehen auszudrücken. All das braucht eine ausgiebige Zeit der Geschehendürfens, des respektvollen Hinweisens oder Nachfragens (Spiegeln), was denn diese Regung oder jene Geste gerade eben wohl ausdrücken möge. Im weiteren können dann je nach individueller Bereitschaft und Offenheit gezieltere Übungsformen zur "energetischen Exploration" folgen. Ein Beispiel: der Klient spürt eine Atembeklemmung, die weder durch tieferes Atmen noch durch "Deutung" verschwindet. Er folgt dem Vorschlag, sich auf eine Matte zu legen und die Berührung durch eine Hand des Helfers auf der Brust zuzulassen. Der Helfer übt dann langsam steigend Druck auf seine Brust aus und "übernimmt" quasi die Bedrückung. Sie kann sich damit nach außerhalb des Körpers des Liegenden verlagern, was ihm tatsächlich ermöglicht, unter der Hand des Helfers seine eigene Spannung ein Stück loszulassen. In dem Moment, als ihm bewußt wird, daß nun der Helfer den Druck übernommen hat und er fühlt, wie sich in ihm selbst die Energie der Anspannung in der Brustmuskulatur löst, beginnt er zu weinen. Einerseits ist es ein körperliche Energie, die sich im Weinen löst, andererseits ist es auch ein seelischer Inhalt, der nun aus der Verdrängung "auftaut": er fühlt seine Trauer, z.B. darüber, in einer früheren Mißbrauchssituation ohne Hilfe, Rettung oder Trost gewesen zu sein. Hier wird deutlich, wie Spannungszustände im Gewebe mit seelischen Bedeutungen geladen sind, ohne deren Berücksichtigung sie sich sehr stabil konstellieren können. In einem solchen feinen Spiel des Kontakts, der Aufmerksamkeit für alle "Fasern" der Lebendigkeit des Klienten, bildet sich auch Schritt für Schritt die heilende Beziehung zwischen Helfer³ und Hilfenehmenden aus.

Die heilende Beziehung / von Mann zu Mann

Heilende Beziehungen können selbstverständlich in allen geschlechterbezogenen Konstellationen entstehen. Grundlegend ist hierbei die Erfahrung eines Gegenübers als Zeuge für das eigene Leid. Dadurch ist der Schmerz der Verletzung nicht mehr nur im eigenen Inneren, sondern im zwischenpersönlichen Raum. Es ist der Ansatz zur Distanzierung von dem Überwältigenden im Leiden, ohne daß dieser Abstand eine Dissoziation, also eine Abspaltung bedeutet. Der Kontakt mit einem verstehenden und spiegelnden Gegenüber ermöglicht im Gegenteil die Integration des traumatischen Geschehens in das bewußte Selbst.

Hier sollen einige Gedanken dazu Raum haben, was darüber hinaus das spezielle in der Konstellation von Mann als Opfer zu Mann als Helfer sein kann. Zunächst ist der Mann als Helfer ein Mitmann. Wenn er in dieser Eigenschaft Halt und Trost spendet, ist er ein zugänglicher Mann, er verkörpert "offene Männlichkeit" – was allein schon außerhalb der gewohnten Erwartungen an andere Männer liegen kann. Weiter ist der Helfer als Therapeut

² Für diese Ebene kommen die methodischen Elemente im wesentlichen aus der Schule der Biodynamischen Körperpsychotherapie (nach Gerda Boyesen)

³ Mit Helfer ist hier in der Regel ein geschulter Therapeut oder Gruppenleiter gemeint. Gleichwohl kann auch z.B. ein Mitteilnehmer im Rahmen einer Übung diese Position einnehmen.

eine Autorität. Er verkörpert Sachkompetenz, professionelle Distanz als beruhigende Gelassenheit, gewissermaßen eine erleichternde Unbetroffenheit – er steht prinzipiell außerhalb des eigenen Leidenskreises. Doch nicht selten verwickelt ein von Übergriffen geprägter Mensch auch einen Helfer in sein eigenes System von Grenzüberschreitung (z.B. bei der Borderline - Problematik: wörtlich: Grenzlinienüberschreitung) und beobachtet dann gespannt, wie dieser sich da wieder "befreit". Damit ist er ein Vorbild für die Vision der eigenen inneren Autorität als Kompetenz zur Strukturierung und Meisterung des eigenen Lebens in Abgrenzung zu Fremdbestimmungen und Übergriffen. So gesehen kann dies auch von einer Frau als Autorität gelernt werden. Doch innerhalb des eigenen Geschlechts mag das Lernen durch Identifizierung in der Regel tiefer gehen. Die Vorbildwirkung des kompetenten mitmännlichen und dabei autonomen Helfers als Autorität ist auch sehr bedeutungsvoll als Alternativbild zur Person des Täters (in diesem Fall, wenn es ein Mann war). Die meisten Opfer in der Männerarbeitspraxis haben Väter, Onkel, Brüder, Lehrer, Betreuer usw. als Täter erlebt, sie haben ein vergiftetes Bild von Männlichkeit verinnerlicht. Es ist sogar doppelt vergiftet, wenn man bedenkt, daß einem Jungen, der Opfer eines Mannes wird, ja dennoch die Identifikation als Mann gelingen muß. Entsprechend können diese Beschädigungen an der eigenen männlichen Identität entweder durch Identifikation mit dem Aggressor (eigene Übergriffigkeit) oder in der Verweigerung vermeintlich männlicher Verhaltensattribute (Aggressionshemmung, wie zuvor beschrieben) kompensiert sein. Nun im Therapeuten einen Mann zu erleben, der einerseits mächtig - in seinem Kompetenzvorsprung auch übermächtig – erscheint und andererseits verständnisvoll zugewandt auf der eigenen Seite steht, kann eine hohe Bedeutung für eine "Entgiftung" des inneren Männerbildes haben. Diese Tatsache stellt die Anforderungen an den Opferhelfer, mit dem Status angemessen umzugehen, der ihm hier zuwächst. Einerseits sind die durch Psychoanalyse und Tiefenpsychologie beschriebenen Übertragungs- und Idealisierungsdynamiken zu berücksichtigen, d.h. die eigenen narzißtischen Versuchungen der Selbstaufwertung als "starker" Helfer gegenüber dem "schwachen" Opfer sollten gründlich selberfahren und reflektiert sein. Andererseits muß das Bedürfnis des Klienten nach der Reinigung seines inneren Männerbildes mit Hilfe des gleichgeschlechtlichen Vorbildes ernstgenommen werden und nicht mit sozusagen falscher Bescheidenheit zurückgewiesen werden.

Die bisher benannten Transformationsebenen des körperlich-energetischen Geschehens und der dialogischen Dynamik der therapeutischen Beziehung sind noch um eine dritte zu ergänzen: die spirituelle Ebene.

Geistig - spirituelle Ebene

Ein eher spirituell zu nennender Aspekt der Transformation von Opfererfahrung beginnt, wo die Berührung der Körperwahrheit bestenfalls einen „Boden“ für die Verarbeitung gebildet hat und wo die dialogische, zwischenmenschliche Ebene des "Teilens" von Leid an ihre Grenzen stößt. Spirituell meint hier, daß es um existentielle Sinnfragen geht, die je nach Weltanschauung, bzw. Gottesbild des Betroffenen beantwortet werden müssen. Es ist gewissermaßen eine Angelegenheit allein zwischen dem Opfer und dem Prinzip hinter seiner Existenz – jenseits von Körper und Zwischenmenschlichkeit. Manche werden dieses transzendente Prinzip Gott nennen oder es vielleicht als unnennbar bezeichnen. Atheistisch eingestellte Menschen werden es hier u.U. schwerer haben. Jean Amery hat dies sehr eindrücklich in der autobiographischen Schilderung seiner Leidenszeit im Stammlager Auschwitz beschrieben (Amery 1997). Als überzeugter Atheist beneidete er einerseits gläubige christliche Mitgefangene, denen das Vertrauen in ihren Gott ihnen offensichtlich eine Zuversicht verlieh, die er nicht teilen konnte. Ebenso beneidete er überzeugte Kommunisten, die Kraft aus dem Glauben an die gerechte Sache bezogen. Er fühlte sich aber ganz auf sich selbst gestellt, was ihn – obwohl er die Kraft zum Überleben hatte - schließlich Jahrzehnte später zur Selbsttötung bewog.

Es liegt eine Herausforderung in der Anerkennung der früher unerträglichen Schmerz- und Ohnmachtserlebnisse als integralem Bestandteil der eigenen Geschichte. Bei dem Wagnis, durch Gruppen, Übungen oder Einzeltherapie noch einmal die Hölle der verdrängten Gefühle zu erleben, kann möglicherweise die Vorstellung von einer Art „Initiation“ weiterhelfen. Was vor allem die Jesusgeschichte eindrücklich darstellt, ist, daß es eine Möglichkeit vorstellbar

ist, selbst Schmerzen schlimmster Art als eine Art Prüfung anzusehen. Die mythischen Bilder von Tod und Auferstehung können auch als Bestärkung dafür gelesen werden, daß es nach dem Erleben quasi einer Vernichtung der seelischen Integrität durch Gewalt eine Wieder-, besser *Neuerstehung* der persönlichen Würde geben kann. Das Bild von Tod und Wiedergeburt darin ist ein typischer Initiationsmythos und steht für Transformation, d.h. tiefer Wandlung statt nur Veränderung. Für jemanden, der von einem Übermaß an Schmerz traumatisiert ist, das heißt, daß er einen Teil der Wahrnehmung von sich selbst abspalten mußte, um so gut es geht "normal" weiterleben zu können, ist es enorm wichtig, der Realität des "Erlittenhabens" eine Bedeutung geben zu können. Es ist sicher nicht für alle Betroffenen passend, ihnen religiöse Bilder wie das Beispiel des Gewaltopfers Jesus anzubieten. Aber ein solches Bild kann auch für den therapeutisch Helfenden selbst ein wesentlicher Anker sein, wenn er sich dem Grauen des Klienten nähert, um es ein Stück weit mit ihm zu teilen. Wohlgemerkt stelle ich diese Überlegungen an, ohne selbst ein tief gläubiger Christ zu sein, meine Anschauungen sind eher panreligiös und eklektisch, ich gehöre keinem Glauben und keiner Kirche an. Vielmehr beziehe ich mich auf die mythische Wirkung, die vor allem in der Jesusgeschichte als Opfergeschichte spürbar ist. Der zentrale Mythos darin ist, daß Leiden und Trauma transformierbar sind. Ich bin überzeugt, daß tiefere Traumatisierungen nur durch eine Art von persönlichem Mythos in der eigenen Seele gewandelt werden können.

Abschlußbetrachtung

Zusammenfassend kann am Ende festgehalten werden: Männer haben spezifische Schwellen in ihrem Selbstbild – vor allem Scham darüber, nicht mehr als „männlich“ zu erscheinen - zu überwinden, um sich in heilsamer Weise als Opfer mit den erlittenen Verletzungen, bzw. Traumatisierungen auseinanderzusetzen. Sie benötigen eine Vorstellung davon, daß sie ein moralisches

Recht haben, sich als Opfer zu sehen, wenn sie Verletzungen ihrer körperlichen und seelischen Integrität erfahren haben. Sie benötigen einen "Boden" für diese Annäherung, der in der Entdeckung der körperlich – energetischen Ebene für den Ausdruck von Schmerz, aber auch von offensiver Kraft bestehen kann. Dabei spielt die Person des helfenden Gegenübers eine entscheidende Rolle. Ihr Verständnis, ihre Präsenz, ihr Mitvollziehen des seelischen Durchgangsprozesses durch die Vergegenwärtigung tiefer Verletzung schafft einen Boden für ein Leben hinter dem Schmerz, das eine Verdrängung der Leidenswahrheit nicht mehr erforderlich macht. Dabei ist die Begegnung mit einem männlichen Gegenüber, bzw. der Ausdruck und das Angenommensein von Schmerz unter Männern ein wichtiges Element, um auch die innere Opferwelt in das Bild vom eigenen Mannsein zu integrieren.

Literatur:

- Amery, Jean: Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten. Stuttgart 1997 (3. Auflage).
- Eickenberg, H.U.; Hurrelmann, K.; Klotz, Th.: Der frühe Tod des starken Geschlechts. Männergesundheit und Lebenserwartung. In: Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9, 1998.
- Rohr, Richard: Der wilde Mann. Geistliche Reden zur Männerbefreiung. München 1986.
- Rohr, Richard: Von der Freiheit loszulassen – Letting go. München 1990.
- Rohr, Richard: Masken des Maskulinen. Neue Reden zur Männerbefreiung. München 1993.
- Scheskat, Thomas: Der innenverbundene Mann. Männliche Selbstwahrnehmung und körperorientierte Therapie. Göttingen 1994.
- Scheskat, Thomas: Körperorientierte Therapie mit Männern. In: Brandes, H./Bullinger, H. (Hrsg.): Handbuch Männerarbeit. Weinheim 1996.

Thomas Scheskat, geb. 1956, Pädagoge M.A., Banklehre, Studium der Forstwissenschaft, Sozialwissenschaften und Pädagogik in Göttingen und Berlin. Ausbildung in Körperpsychotherapie. 1986 Mitbegründer des Männerbüros Göttingen und

des Göttinger Instituts für Männerbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Tätigkeit als Therapeut, Gruppen- und Fortbildungsleiter, Referent und Autor. Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung und Anwendung körper-, bzw. erfahrungsorientierter Methoden für die Arbeit mit Männern, sowie für die Begegnung zwischen Männern und Frauen; Verantwortungstraining mit Tätern.